DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK XII WARSZAWA, MARZEC 1936 R. Nr. 3

GIMNASTYKA W EUROPIE

Wobec spodziewanego udziału naszych gimnastyków na Olimpjadzie w Berlinie, będzie rzeczą pożyteczną zaznajomić się (choćby pobieżnie) z przygotowaniami olimpijskiemi oraz ze stanem gimnastyki w krajach, z któremi wkrótce mamy stanąć do walki.

Wobec tego, że znamy już metody pracy w Sokole czeskim i jugosłowiańskim, zajmę się tylko krajami zachodniemi.

W Niemczech układ sił od 1934 roku (wystąpienie w Budapeszcie) nie wiele się zmienił. W mistrzostwach Rzeszy, które odbyły się 1 grudnia 1935 r., zwycięzcą został Frey, drugi był Steffen, trzeci mistrz świata na drążku w 1934 r. Winter, czwarty młody, bo 22-letni Szwarcmann, następnie najlepszy niemiecki kółkarz Beckert i Sandrock.

Niemcy uważają, że ćwiczącym ich brakuje ciągle jeszcze rutyny zawodniczej, starają się też urządzać jaknajczęściej spotkania wewnątrz kraju, o charakterze zawodów okręgowych, lub międzymiastowych.

Ilość tych spotkań jest imponująca. W jednym np. dniu 23 lutego r. b., zapowiadano 23 większe imprezy gimnastyczne. Nie dość na tem. Niemcy nie zapominają i o spotkaniach międzynarodowych. Po wygranym meczu gimnastycznym z Węgrami, pojechali oni w listopadzie ub. r. do Helsingforsu, i tam niespodzianie przegrali, różnicą zaledwie 2 punktów (346,8::344,1 pkt.).

Na pierwszych miejscach znaleźli się finnowie: w świetnej formie znajdujący się Mosikkinen, Norana i Pakharinen. Czwarte i piąte miejsce dopiero zajęli niemcy, Szwarcman i Frey.

Wyniki tych zawodów wskazały, że finnowie poprawiają się z roku na rok. I istotnie wysoką swą formę wykazali jeszcze raz na międzynarodowym turnieju gimnastycznym Węgry — Finlandja — Danja w Kopenhadze. Wyniki: 1-szy Mosikkinen, 2-gi Terasvirka (finn); trzecim był mistrz świata Savolainen, czwarty i piąty dopiero, węgrzy Joth i Sarles.

Ciekawe jest, że Niemcy, mimo, że organizują tyle różnych spotkań międzypaństwowych, porażkę swą w Helsingforsie tłomaczą przedewszystkiem brakiem rutyny zawodników. To też 19 kwietnia jadą do Włoch, a pertraktują już z Hiszpanją.

Jeżeli chodzi o bezpośrednie przygotowania do Olimpjady, to odbył się jednotygodniowy obóz z udziałem 32 zawodników, a poświęcony przedewszystkiem ćwiczeniom obowiązkowym. Następnie zawodnicy ci, podzieleni na 2 grupy, ćwiczą do połowy marca. 15—21 marca odbędzie się obóz celem wyeliminowania 16 najlepszych, a szesnastka ta będzie nadal ćwiczyć w dwóch grupach do 28 czerwca. W międzyczasie odbędą się trzy razy zawody eliminacyjne. Najlepsza dziesiątka pozostanie już na obozie przedolimpijskim od 28 czerwca aż do samej Olimpjady.

Podobne programy mają gimnastycy innych państw. Np. najlepsi gimnastycy świata, — Szwajcarzy, mieli już w styczniu krótki kurs, który wykazał, że ćwiczenia obowiązkowe opanowane są przez 6 zawodników. Najsłabszy mają drążek i ćwiczenia wolne. Wkrótce ma się odbyć szereg obozów i eliminacyj. Jeden z najlepszych szwajcarów, Bach, został zaangażowany przez Holandję, celem przygotowania drużyny holenderskiej do Olimpjady.

Z innych państw, najwięcej pracują Włochy. Pewne światło na poziom gimnastyki włoskiej rzuca spotkanie Włochy — Austrja. Na zawodach tych znany gimnastyk Neri, który jeszcze w Budapeszcie odróżniał się wyraźnie od swej drużyny, obecnie został pobity przez rodaka Guglielmetti. A i pozostali włosi poprawili się i niewiele już im ustępują. Na trzeciem miejscu znalazł się świetny obecnie austrjak Pannos.

Nie zapominają o Olimpjadzie i Francuzi. „L'auto Paris", omawiając Olimpjadę, za faworytów uważa przedewszystkiem Szwajcarów, następnie Włochów, Niemców, Czechów i Finnów. Potem dopiero następują: Węgrzy, Jugosłowianie, Francuzi, Holendrowie, Belgowie, Luxemburczycy, Polacy i Anglicy. Siebie więc stawiają Francuzi na 7 — 8 miejscu, spodziewają się jednak, że przy odrobinie szczęścia przesunąć się mogą na 5, 4, lub nawet 3-cie miejsce. Nadzieje swe opierają na tem, że ich najlepszy ćwiczący Solbach formę swą bardzo poprawił, a drużyna cała, zasilona trzema młodymi, wielkiemi krokami dochodzi swego mistrza.

Walka jednostek ma się odbyć (zdaniem „L'auto Paris") między Finnami Savolainem i Mosikkinem, Niemcem Freyem, Czechami Lofflerem i Gajdosem, Szwajcarami Mackiem i Miezenem, oraz Włochem Neri.

Jak widzimy więc, gimnastycy całej Europy pracują, walczą i w spotkaniach międzynarodowych nabierają pewności.

O Polakach na arenie międzynarodowej ciągle jeszcze cicho. Nic więc dziwnego, że nikt się z nami nie liczy i plasuje się nas na ostatnich miejscach. I my także nie spodziewamy się sukcesów. Młodym i nieobytym na poważnych turniejach naszych zawodnikom trudno będzie dorównać extra klasie gimnastycznej. Bądźmy też zadowoleni, gdy potrafimy nawiązać walkę ze średnią klasą.

Po mistrzostwach Polski w 1935 roku i krótkim obozie treningowym w C. I. W. F., widać, że mamy paru obiecujących zawodników. Dołowy, Kosman, Radojewski, Breguła, Lewicki zająć mogą na niektórych przyrządach zupełnie dobre (aczkolwiek może i nie punktowane) miejsca na Olimpjadzie, oczywiście, jeżeli otrzymają odpowiednią zaprawę.

Jednym z punktów tej zaprawy to rozegranie paru spotkań międzypaństwowych. Nie zapominajmy bowiem, że zawody gimnastyczne to przedewszystkiem walka nerwów. I zawsze prawie wychodzi z niej zwycięsko zawodnik bardziej rutynowany i bardziej opanowany nerwowo.

Z. Noskiewicz

DO ZWYCIĘSTWA PROWADZI

PRZEDEWSZYSTKIEM WYTRWAŁOŚĆ W PRACY CODZIENNEJ!

Dowolne ćwiczenia na przyrządach zawodników stających do zawodów na I Mistrzostwa Polski

PIETRZYKOWSKI WINCENTY.

z gn. Warszawa I.

PORĘCZE.

Z oparcia na ramionach zamachem; w tylnym zamachu wspieranie i koło zawrotne obunóż w prawo do poziomki — ciągiem o ramionach prostych stanie na rękach — przerzut w tył nad poręczami do oparcia na ramionach i w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne w prawo z półobrotem w lewo naprzemianrącz — kołowrót w tył do oparcia na ramionach — podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie do stania na rękach — półobrotu w lewo naprzemianrącz i opust do stania na barkach— przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie — w przednim zamachu rozkrok i odbiciem nóg o żerdzie przemach do środka i zamachem stanie na rękach—ćwierćobrotu w prawo do stania na rękach pobok i zeskok kuczny.

DRĄŻEK.

Ze zwieszenia przodem nachwytem zamachem — przewlek do zwieszenia tyłem i w przednim zamachu wspieranie do podporu tyłem — kołowrót w tył — spad w tył i przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zwieszenia — dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt prawą przez lewą i kołowrót olbrzymi z półobrotem do podchwytu — dwa kołowroty olbrzymie w przód — przerzut w przód — w tylnym zamachu wspieranie i przewlek w przód — kołowrót w przód — odmach w przód do zwieszenia tyłem — w tylnym zamachu wspieranie z wykrętem i przechwytem do nachwytu — przemyk przodem do zwieszenia — w przednim zamachu przerzut w tył do zeskoku.

KOŃ WSZERZ Z ŁĘKAMI.

Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark: z naskoku przemach odboczny w lewo i koło odwrotne w prawo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — koło odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo do podporu tyłem — przemach okroczny prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — koło odboczne w lewo z przechwytem prawą na tylny łęk, lewą na grzbiet — przemach odboczny w lewo — koło zawrotne — lewą — koło odwrotne w prawo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą w przód— przemach okroczny prawą nazewnątrz — przemach okroczny lewą w tył — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył— dwa koła odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — koło okroczne lewą wtył z półobrotem w lewo naprzemianrącz — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odbocznet w lewo—przemach okroczny prawą w przód — zeskok odwrotny w lewo ponad kark.

KÓŁKA.

Ze zwieszenia przodem: wagą zwieszenie przerzutne — zamachem wykręt w przód do zwieszenia prze-

wrotnego — wyrzutem w tył wykręt w tył do zwieszenia — wymyk do stania na rękach — opust do podporu rozpiętego — kołowrót w tył do stania na rękach — opust do zwieszenia przerzutnego — zamachem wykręt w przód do wagi — powoli zwieszenie przerzutne — zamachem wspieranie w tylnym zamachu do poziomki — ciągiem stanie na rękach — opust do wagi w podporze przodem — opust do wagi w zwieszeniu tyłem — wykręt w tył — zwieszenie przewrotne i zeskok rozkroczny przemachem w przód.

DH. LEWICKI JERZY.

Gn. Kraków I.

PORĘCZE.

Z postawy w środku poręczy, dochwyt za żerdzie: z naskoku wspieranie rzutem do oparcia na ramionach—w przednim zamachu wspieranie — przerzut w przód do oparcia na ramionach — w przednim zamachu wspieranie wychwytem do stania na rękach — półobrotu w lewo w tył, naprzemianrącz — przerzut w tył nad poręczami do oparcia na ramionach — w przednim zamachu wspieranie do poziomki — ciągiem stanie na barkach — przewrót w przód, w tylnym zamachu wspieranie i koło rozkroczne — zamachem stanie na rękach—ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach pobok i zeskok rozkroczny.

DRĄŻEK.

Ze zwieszenia przodem podchwytem, zamachem: wspieranie w tylnym zamachu do stania na rękach — kołowrót olbrzymi w przód — półobrotu w lewo do podporu nachwytem i kołowrót olbrzymi w tył — wymyk olbrzymi — spad do zwieszenia przewrotnego i przewlek do zwieszenia tyłem — w przednim zamachu wspieranie do podporu tyłem — spad w tył i przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — podmykiem półobrotu w lewo i wymyk olbrzymi z przechwytem lewej w nachwyt — dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt skrzyżny prawą i kołowrót olbrzymi z półobrotem w lewo i przechwytem do podchwytu — kołowrót olbrzymi w przód — przerzut w przód — w tylnym zamachu wspieranie i zeskok chyłkiem.

KOŃ WSZERZ Z ŁĘKAMI.

Z postawy pobok, dochwyt za łęki; z naskoku przemach odwrotny lewą—nożyce odboczne w lewo— przemach okroczny prawą w tył— dwa koła odboczne w lewo — koło odboczne w lewo z przechwytem prawej na przedni łęk, lewą na kark — przemach odboczny w lewo — koło zawrotne lewą — koło odwrotne w prawo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny lewą w tył — dwa koła odboczne w lewo — koło odwrotne prawą — koło odboczne w lewo z przechwytem prawej na tylny łęk, lewą na grzbiet — przemach odboczny w lewo i zeskok odwrotny w prawo.

KÓŁKA.

Ze zwieszenia przodem: wagą zwieszenie przerzutne — szybko zwieszenie przewrotne i wspieranie rzutem do poziomki — wagą stanie na rękach — opust wagą do podporu — podpór rozpięty — opust do wagi w zwieszeniu przodem — zamachem wykręt w przód do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie przewrotne, zamach i wspieranie w tylnym zamachu — kołowrót w tył

do stania na rękach — powrót do podporu — spad do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem — odmach do zwieszenia — wykręt w tył — przerzut rozkroczny w tył.

DH. RADOJEWSKI BERNARD

Gn. Poznań I.

PORĘCZE.

W środku poręczy z oparcia na ramionach: w tylnym zamachu wspieranie i koło rozkroczne do podporu o ramionach ugiętych — zamachem stanie na rękach—opust do wagi i kołowrót w tył do podporu na rękach — koło zawrotne w prawo z półobrotem w lewo naprzemianrącz — poziomka — ciągiem stanie na rękach — w przednim zamachu półobrotu w lewo do oparcia na ramionach — wspieranie w przednim zamachu — spad do zwieszenia przewrotnego i podmykiem wspieranie do oparcia na ramionach — w tylnem zamachu wspieranie z półobrotem w lewo równorącz do podporu — stanie na rękach — ćwierćobrotu w lewo na lewej ręce do stania na rękach pobok na lewej żerdzi — zeskok rozkroczny.

DRĄŻEK.

Ze zwieszenia przodem podchwytem pośrednim zamachem: w tylnym zamachu wspieranie do stania na rękach — półobrotu w lewo na lewej ręce do podporu przodem — podmykiem półobrotu w lewo do zwieszenia przodem — lewa podchwytem — wymyk olbrzymi do stania na rękach dwuchwytem i przechwyt lewą w nachwyt — kołowrót olbrzymi w tył do stania na rękach — przechwyt skrzyżny prawą i kołowrót olbrzymi w tył — kołowrót olbrzymi z półobrotem w prawo i przechwytem lewą do podchwytu — kołowrót olbrzymi w przód — półobrót w lewo na lewej ręce i wymyk olbrzymi — przemyk przodem do zwieszenia — w przednim zamachu przerzut w tył do zeskoku.

KOŃ WSZERZ Z ŁĘKAMI.

Dochwyt prawą na przedni łęk lewą na kark: z naskoku przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach odboczny w prawo do podporu przodem — koło odwrotne prawą — przemach odwrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo—przemach okroczny prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — dwa koła odboczne w lewo—przemach zawrotny prawą i przemach okroczny nazewnątrz—przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — przemach odboczny w lewo i zeskok odboczny w lewo ponad łęki z półobrotem w prawo.

KÓŁKA.

Ze zwieszenia przodem: wagą zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne i wspieranie rzutem — poziomka — ciągiem stanie na rękach — wagą opust do podporu — powoli rozpięcie — waga w zwieszeniu przodem — zwieszenie przewrotne — wykręt w tył do zwieszenia — wymyk do stania na rękach — opust do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne i wykręt w tył do zwieszenia, przerzut rozkroczny w tył.

W JEDNOŚCI — SIŁA, MOC, POTĘGA!

Zmiany w ćwiczeniach wolnych słowiańskich dla druhów

W myśl postanowienia Naczelnictwa Zw., na posiedzeniu w dniu 5 stycznia b. r., by ułatwić III cz. ćwiczeń wolnych, zmieniłem III cz. ćwiczeń oraz poczyniłem pewne poprawki w poprzednich częściach.

Zanim ukażą się ćwiczenia wolne w nowem wydaniu, należy tymczasowo poczynić sobie następujące poprawki:

Zmiana I taktu w rozstępie wolnym:

1) *Pierwszy* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, *czwarty* — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, *drugi* i *trzeci* — wytrzymaj,
2) *Pierwszy* i *czwarty* — przystaw nogę,
3) *Drugi* — rozkrok w prawo na znak, lewa w rozkroku na palcach, *trzeci* — rozkrok w lewo na znak, prawa w zakroku na palcach, *pierwszy* i *czwarty* — wytrzymaj.
4) *Drugi* i *trzeci* — przystaw nogę.

W ten sposób rozstęp wykonany będzie bez przeszkadzania sobie, przyczem łatwiej będzie zachować krycie.

Zmiana w II części:

Dział A. Takt XI. 1. 2. zamiast splot rąk za sobą, oparcie rak na ziemi.

Takt XIII. 2. zamiast ramiona w dół do wewnątrz, ramiona w przód z oparciem do podporu klęcznego, 3. wyprost lewej nogi w tył.

Takt XIV. 1. Ramiona ugnij, opad tułowia w przód, noga wzniesiona w tył.

W ten sposób uzyskamy podobną pozycję jak poprzednia, tylko dogodniejszą i łatwiejszą do wykonania.

3. ramiona prostuj, tułów i noga poziomo,
4. skurcz lewą nogę, podpór klęczny.

Dział D. Zastąpiłem przeskok przez współćwiczącego, skokiem w dal do zaznaczonego przysiadu podpartego.

Takt IV. 1. Lekkie uniesienie tułowia,
2. wytrzymaj,
3. powstań, przystaw prawą nogę, ramiona w tył zewnątrz,
4. wytrzymaj.

Takt V. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,
2. odbiciem lewej i wymachem prawej, skok w przód z wymachem ramion w przód do przysiadu podpartego na znaku,
3. powstań, ramiona w bok,
4. ramiona w dół.

Zmiany w III części:

W cz. III. przedłużyłem Dział A., natomiast skreśliłem Dział B., który był dosyć trudny pamięciowo.

Dodane takty:

Takt IX. 1. Ramiona w przód,
2. zwrot dłoni w dół,
3. 4. powoli ramiona w bok.

Takt. X. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód i skurcz, ręce przed pierś, łokcie ściągnięte w tył,

2. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód i w bok,
3. wykrok lewą na znak, ramiona w przód i skurcz,
4. przystaw prawą nogę, ramiona w przód i w bok.

Ruchy wyjęte ze skreślonego Działu B. takt VI.

Takt XI. 1. Wykrok prawą na palce, ramiona w dół i w górę,
2 — 3. trzykrotne rytmiczne odrzuty ramion w tył.

Takt XII. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
2. półobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok łukiem dolnym,
3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
4. wytrzymaj.

Takt XIII — XV. Jak takty IX — XII.

Takt XVII — XXXII. Jak I — XVI, tylko w przeciwną stronę.

Dział C pozostaje, jako Dział B, bez zmiany, jest to już złączenie w kolumnę.

J. Fazanowicz.

Sprawozdanie z 2-go obozu przedolimpijskiego

W dniach od 27 grudnia 1935 r. do 5 stycznia 1936 roku, został zorganizowany w C. I. W. F. w Warszawie drugi gimnastyczny obóz przedolimpijski. Do obozu tego Naczelnictwo Związku zakwalififkowało druhów i druhny, którzy w zawodach gimnastycznych o Mistrzostwo Polski w dn. 10 listopada 1935 r. osiągnęli pierwszych 15 miejsc. Ponieważ nie wszyscy zakwalifikowani mogli otrzymać urlopy na czas trwania kursu, na miejsce ich postanowiono wziąć następnych z kolei. Poza tem zezwolono Dzielnicom przysłać na obóz tych zawodników i zawodniczki, którzy zajęli dalsze miejsca w zawodach o Mistrzostwo Polski, jednak koszt ich utrzymania i przejazdu ponosiła Dzielnica. Od zakwalifikowanych przez Naczelnictwo Związku, dzięki uzyskanej subwencji od P. U. W. F. w wysokości 1500 zł., żadnych opłat nie pobierano i zwrócono im również koszty przejazdu w obie strony.

Ogółem na obóz przybyło: z Dzielnicy Krakowskiej 1 druh i 3 druhny, z dzielnicy Mazowieckiej 5 druhów i 7 druhen, z dzielnicy Pomorskiej 2 druhów i 1 druhna, z dzielnicy Śląskiej 3 druhów i 5 druhen, z dzielnicy Wielkopolskiej 2 druhów i 1 druhna. Razem 13 druhów i 17 druhen.

Kierownikiem i instruktorem obozu męskiego był naczelnik Związku dh. Jan Fazanowicz, kierowniczką i instruktorką obozu żeńskiego — zastępczyni Związkowej naczelniczki dhna Stefanja Gołaszewska; dział gospodarczy i sekretarjat prowadziła sekretarka Naczelnictwa Związku dhna Halina Sobotowska.

Na obozie przerobiono: obowiązkowe ćwiczenia olimpijskie na wszystkich przyrządach oraz ćwiczenia wolne, jak również przygotowano ćwiczenia dowolne, wolne i na przyrządach. Te ostatnie zostaną ostatecznie przejrzane i zatwierdzone na następnym obozie.

Druhny, prócz ćwiczeń obowiązkowych i dowolnych na przyrządach, przerabiały ćwiczenia zespołowe wolne i z przyborem. Na przybór postanowiono wziąć łuki, z któremi też uczestniczki obozu przerobiły cały szereg ćwiczeń. Ostateczny układ tych ćwiczeń zostanie wykończony również na następnym obozie.

Chociaż obóz ten trwał zaledwie 10 dni, wszyscy uczestnicy i uczestniczki porobili znaczne postępy, a więc 4-ch druhów, t. j. Dołowy i Kosmacz z Warszawy, Breguła ze Śląska i Radojewski z Poznania stanęli na poziomie międzynarodowym, a druhowie: Pietrzykowski i Noskiewicz z Warszawy, Szlosarek i Kuklok ze Śląska i Lewicki z Krakowa do poziomu tego znacznie się zbliżyli.

Z druhen: Skirlińska z Krakowa osiągnęła już poziom międzynarodowy, Krupowa i Noskiewiczówna z Warszawy, Majowska, Osadnikówna i Sierońska ze Śląska oraz Stępińska z Krakowa do poziomu tego znacznie się zbliżyły, tro-

chę od nich słabsze są druhny: Cichecka z Warszawy, Drespówna z Gdyni i Wojciechowska z Dębicy. Pozostałe druhny i druhowie znajdują się na poziomie nieco niższym od wyżej wymienionych, przy usilnej jednak pracy w Gnieździe i na następnych obozach, mają możliwości wyrównania do poziomu międzynarodowego; jedynie druhny: Łukaszewska z Warszawy, Łoskotówna ze Śląska i Ślusarzówna z Poznania narazie możliwości tych nie mają.

Wyjaśnienie

Pomiędzy opisem ćwiczeń olimpijskich, a okazowym filmem nadesłanym przez Niem. Kom. Olimpijski w Berlinie *), są pewne niedokładności, które wzbudziły zrozumiałe wątpliwości wśród zawodników.

W tej sprawie zwrócił się naczelnik COS. dh. Klinger, do p. Huguenina o wyjaśnienie, które z opublikowanych ćwiczeń obowiązują. P. H. nadesłał następujące wyjaśnienie:

Na drążku wykonuje się obrót jednorącz do stania na rękach (ryc. 3.). Na poręczach obowiązuje przemach odboczny z ćwierć obrotem (rys. 2) stanie na rękach wagą wykonuje się o ramionach lekko ugiętych (ryc. 8), za stanie wykonane wagą o ramionach silnie ugiętych, sędziowie nieco obniżą ocenę. Na kółkach w poziomce (rys. 18) wytrzymaj 1 takt, w ćwiczeniach wolnych (ryc. 2) grzbiet ręki w tył, w wadze (ryc. 18) czyste utrzymanie ramion w bok, stanie na rękach (ryc. 22) wytrzymaj, w siadzie (ryc. 25) palce rąk dotkną się palców nóg. Przy obrocie (rys. 45) lewe ramię przenosi się łukiem górnym, obrót wykonuje się wyskokiem. Przy kolebce (ryc. 50) klatka piersiowa nie opiera się na ziemi. Przy doskoku po obrocie (ryc. 56, 57, 58) miękko współmiernie półprzysiąść, przysiad uznany będzie za błąd.

---

*) Patrz Dodatek Techniczny z roku bież., N. 2, str. 18.